

# Seguridad en la cocina

EVITAR ESGUINCES Y TORCEDURAS

**Proveer entrenamiento de técnicas de levantamiento con seguridad.**

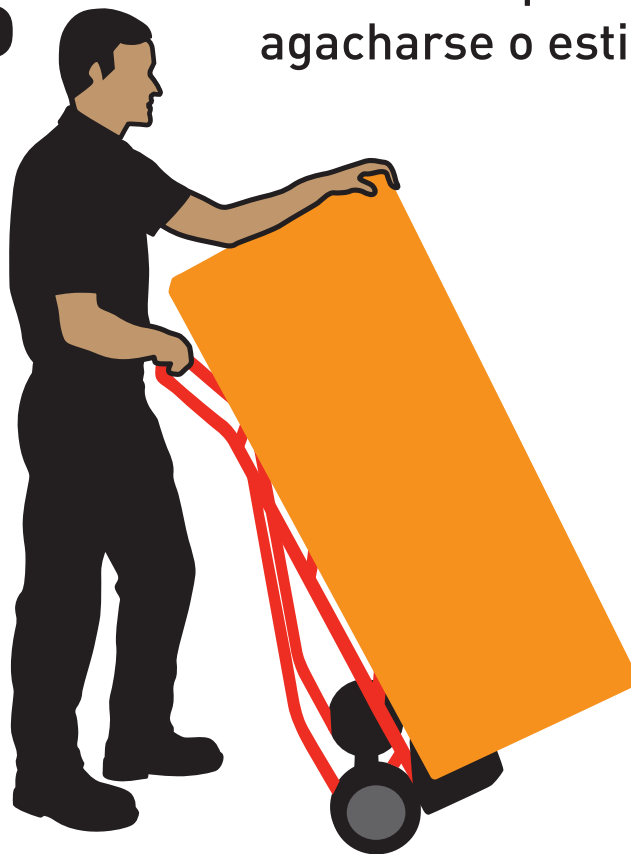


**Evitar estirar los brazos sobre los hombros; usar una escalera o un banquito.**

Almacenar objetos pesados en estantes del centro para evitar agacharse o estirarse.



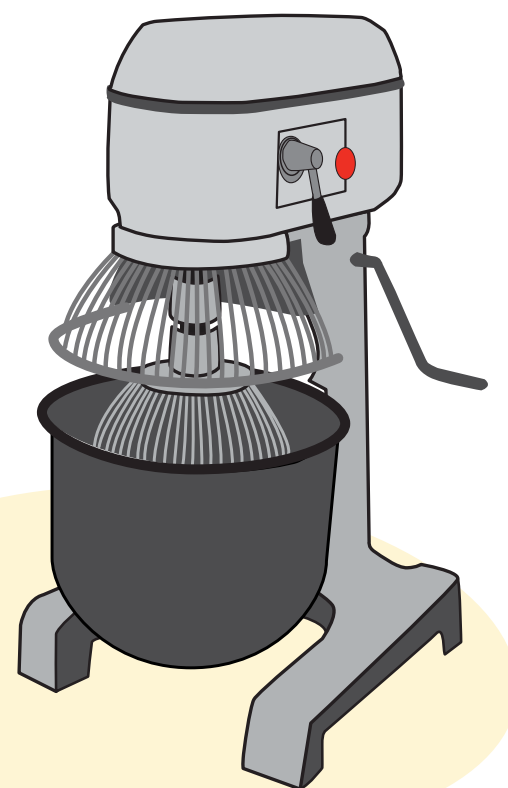
**Usar carretillas y carritos cuando sea posible. Empujar carritos en vez de tirar de ellos para reducir la tensión.**



**Usar maquinaria mecánica cuando es posible para realizar tareas repetitivas.**

Tomar turnos para evitar lesiones por movimiento repetitivo.

Proveer tapetes anti fatiga cuando es necesario estar de pie por mucho tiempo.



Ya seas chef con experiencia o principiante trabajando por primera vez en una cocina comercial, siempre sigue estas costumbres básicas para evitar lesiones comunes, tales como: esguinces y torceduras.

**saif**  
Work. Life. Oregon.

Aprende más en [saif.com/safety](https://saif.com/safety) **Búsqueda**  [Hospitality/Restaurants](#)